

<<女人可以不得病>>

图书基本信息

书名：<<女人可以不得病>>

13位ISBN编号：9787309059250

10位ISBN编号：7309059255

出版时间：2008-3

出版时间：复旦大学出版社

作者：潘肖珏

页数：178

字数：132000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人可以不得病>>

前言

多年来人们一直在思考：人为什么会得病？

怎样做才能不得病？

并不断探究问题的本质——医学的？

社会的？

人文的？

心理的？

当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。

我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。

这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？

如何同医生对话？

如何同疾病对话？

抵抗疾病的做法又有什么不同？

其背后蕴藏着怎么样的智慧？

本书不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。

一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。

书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。

“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。

生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，取决于对自我健康的把握。

我们已经踏入了一个健康管理的新纪元，我们将对“自我健康”赋予全新的意义。

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90%的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防 and 治疗的困惑。

21世纪的“女性健康”是一个综合的系统的现代大健康概念，包括五大内涵：理念健康——与时俱进的理念；情绪健康——和谐恬静的情绪；形象健康——优雅得体的形象；营养健康——均衡合理的营养；身体健康——“零亚健康”的身体。

由此可见，当今“女性健康”是一个综合的系统的，集传统医学与现代科技的大健康的概念。

“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。

因此，复旦大学出版社出版的这套健康COOL新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

女性的人生道路，需要像这样一本（套）拥有高品质内容的书来陪伴我们健步直前。

上海市妇联主席 张丽丽 2008年元旦

<<女人可以不得病>>

内容概要

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90%的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防 and 治疗的困惑。

这套健康COOL新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

<<女人可以不得病>>

作者简介

潘肖珏，大学教授。

人称“公关专家”，自诩“公关学者”，中国最早从事公关教育和公关研究的学者之一。

2005年被查出患了一种最严重的乳腺癌，并腋下淋巴结转移。
期间，她经历了3次大手术。
之后，“向死而生”。

在“生”的日子里，潜心探究并体验乳腺癌的中

<<女人可以不得病>>

书籍目录

- 一、癌症临头—病房里的女人心思二、伴侣转身—当“人”字的一撇抽去时三、我和医生—多彩语境中的对话 (一) 痛, 是想出来的!
(二) 十万分之一, 为什么不是我?
- 四、日子过得有点—惊—咋五、“美梦”与“现实”—我的三把治疗利器六、享受中医—我和传统医学亲密接触七、饮食治病治十分—食物是最好的医药 (一) 药食同源, 先吃食物后吃药或不吃药
(二) 学会食物的黄金搭档, 事半功倍八、静中动虚中实—我的行为处方九、我当“医生”了—不要抑郁, 明天你仍依旧十、爱的滋润和疾病的康复 (一) 疾病与爱情 (二) 友情是康复的一味良药
(三) 人文医生与患者的康复十一、《加拿大就医日记》和与医院院长的对话 (一) Ingrid加拿大就医日记 (二) 与医院院长的对话十二、女人可以不得病—身、心、灵与乳腺疾病 (一) 半年里我所经历的五大刀 (二) 决定健康的重要因素—精神因素 (三) 负面的生活事件对人体的影响力
(四) 自我情绪管理与恩宠细胞 (五) 激发自身的神性 (六) 婚姻场中女人的身心健康 (七) 女人的身、心、灵

<<女人可以不得病>>

编辑推荐

这是一本真正讲述怎样的女人才是美丽的女人的书；这是一本真正讲述女人如何永葆美丽的书；这是一本引领女人坚强而优雅地走出忧伤和懦弱的书；这是一本引领女人诗意地畅游美丽精神境界的书。

本书为“健康cool新女性系列丛书”之一，以社会-心理-生物医学的全新模式阐述了当今女性如何在重压下进行自我减压，乃至冲出困境的方法与途径。

<<女人可以不得病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>